

# RAPPEL DES CONSIGNES ÉMISES PAR LE GOUVERNEMENT

Luttons ensemble contre la Covid-19 Respectons les gestes barrières pour limiter et ralentir la propagation du virus

- Se laver régulièrement les mains ou utiliser une solution hydroalcoolique
- Tousser ou éternuer dans son coude ou dans son mouchoir
- Se moucher dans un mouchoir à usage unique puis le jeter
- Éviter de se toucher le visage
- Respecter une distance d'au moins un mètre avec les autres et/ou porter un masque, notamment quand la distance d'un mètre ne peut pas être respectée
- Saluer sans serrer la main et arrêter les embrassades

**COVID-19** Il existe des gestes simples pour vous protéger et protéger votre entourage



Se laver les  
mains très  
régulièrement



Tousser ou  
éternuer dans  
son coude  
ou dans un  
mouchoir



Utiliser des  
mouchoirs à  
usage unique



Saluer sans  
se serrer  
la main,  
éviter les  
embrassades

En l'absence de traitement, la meilleure des protections pour vous et pour vos proches est, en permanence, le respect des mesures barrières et de la distanciation physique. En complément, portez un masque quand la distance d'un mètre ne peut pas être respectée.

## REGLES DE REPRISE DES ENTRAÎNEMENTS DE COURIR EN DOMBES

- **Respecter la plage horaire** de son entraînement et quitter le site à la fin du créneau.
- **Arriver en tenue de sport** avec sa réserve d'eau. Son masque et son gel hydroalcoolique pour ceux qui le souhaite. Le port du masque n'est pas exigé.
- **La séance d'étirements** et de préparation physique générale qui suit l'entraînement sera effectuée en extérieur ou annulée en cas de mauvaise météo. Vous pouvez prévoir d'apporter votre tapis de sol.
- **Le départ pour l'échauffement** dans les rues de Villars les Dombes se fera par groupes de 15 personnes maximum. Respecter la distanciation physique entre les pratiquants de chaque groupe.
- **Se doucher en rentrant à la maison.** Pas d'accès aux vestiaires. Mettre sa tenue de sport au lavage à 60° si possible. Laisser ses chaussures de sport dans l'entrée.
- **Prévenir les responsables** de l'association en cas de déclaration ou de suspicion de la maladie ou si vous avez été testé positif. Une liste de présence effectuée à chaque entraînement permettra de prévenir les personnes qui auront été en contact d'une personne testée positive.
- **Ne pas venir à l'entraînement** en cas de symptôme de la maladie. Prévenir les responsables d'un éventuel risque d'être testé positif.

Je soussigné, \_\_\_\_\_, atteste par la présente avoir été informé des risques liés à la Covid-19 et des consignes de protections obligatoires à respecter. Je reconnais que, malgré la mise en œuvre de ces moyens de protection, le club ne peut me garantir une protection totale contre une exposition et/ou une contamination par la Covid-19. J'atteste venir aux entraînements de mon propre chef et m'engage à n'exercer aucun recours contre l'association Courir en Dombes en cas de contamination par la Covid-19.

Fait à : \_\_\_\_\_ le \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Signature :